

聚焦高中职业生涯规划

——北京教育学院石景山分院科研中心主任王曦专访



王曦，北京教育学院石景山分院科研中心主任，中学高级教师，北京市骨干教师。

《中国教师》：王曦老师您好！首先想请您谈一下石景山区开展高中职业生涯规划的具体情况。

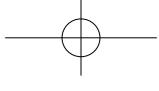
王曦：我们是从2007年开始的，当时是作为市级规划课题开展的，这在北京市也是最早的。当时我们以课题的形式在网上发布出来，高中自愿报名，当时石景山有5所高中，有3所高中自愿报名，我们就带领他们以课题研究的方式进行了职业生涯规划研究工作，三所学校都非常配合。从2007年到2010年，从高一至高三，这项研究开展了一轮，取得了重要成果，后来我们编写了指导手册、教材，又在全区所有高中推广了研究成果。2011年，课题结题后，这项工作被作为石景山区“‘十二五规划’育人模式创新工程”之一，而且这项工作目前也在向初中与小学推广。

《中国教师》：如您刚才所述，石景山区开展高中职业生涯规划工作在北京是最早的，那么在最先开展时，是否做过一些前期调研工作以了解学生对职业指导的需求呢？

王曦：是的，我们做过一些调查。我们在课题开始时进行了高中职业生涯规划现状调查，结果发现两个问题，第一是高中学校职业生涯辅导欠缺；第二是学生需要职业生涯规划指导。比如我们对三所课题实

验校11个班405名高一学生进行了问卷调查，结果显示高中生的职业选择主要受父母影响，合计达46%，受社会成功人士的影响为22.3%，受亲戚、朋友影响的比例为21.3%，受教师影响的只为8.2%。因此，目前高中生的职业生涯规划，基本处于一种缺少学校指导的情形当中，而学校有计划的职业生涯辅导基本处于没有或零星状态。调查显示，高一学生对职业选择表现出较强的需要和兴趣，倾向于选择自己感兴趣的职业。有64.9%的学生会单纯地根据自己的兴趣去选择高中选修课，有39.4%的学生会单纯地根据自己的兴趣去选择未来的职业。

所调查的高中生渴望工作的占50.6%，有7.0%的学生根本不想工作。28.4%的高中生把工作看成是一种单纯的谋生手段，只有25.7%的学生能够正确看待工作的价值，他们认为工作是实现自我的社会价值的一种手段，它既为社会创造价值，同时又满足个人需要。有40%左右的学生对与职业有关的知识不了解。能够综合分析各种因素、利弊，才做选修课决定的学生只占26.9%，能够综合分析各种因素、利弊，才做职业选择的学生为49.3%。因此，根据调查结果我们认为开展高中职业生涯规划是十分必要的。



《中国教师》：据我所知，现在对于生涯规划有很多种叫法，有“人生规划”、“生涯规划”，但石景山区主要聚焦于“职业生涯规划”，这是基于何种考虑？

王曦：之所于聚焦在“职业生涯规划”而不是“生涯规划”、“人生规划”上，是因为我觉得职业生涯规划对于高中生来说更有针对性。高中生面临十分重要的两次选择，那就是文理分科与大学专业选择，但是以前没有指导，学生在选择的时候就十分仓促与盲目，到头来才发现自己的选择自己并不喜欢。而且有很多学生不知道学习为了什么，对学习不感兴趣，造成了整天混日子的情形。所以把焦点集中在职业上，也是为了让学生明白学习与未来所从事的职业之间的关系。因此相比生涯规划来说，职业规划更具体，同时也更能结合学生的需要，更容易受学生欢迎。

《中国教师》：您觉得高中生离职业远吗？

王曦：高中生离职业并不遥远，因为他周围的亲人、朋友都是有职业的人，所以他或多或少总能接触到与职业相关的信息。而且高中生必须要思考自己如何选择未来的道路，比如文理的选择、专业的选择，这其实都是选择未来职业的前提，这些离他都不遥远。另外，学生虽然距就业有一定的距离，但学生必须有一个职业意识。在职业生涯规划开展的过程当中，我们开展过教师及学生座谈会，有些学生甚至会抱怨说学校开展得太晚了，因为如果尽早开展，自己就可以早点觉悟，不至于浪费太多时间。另外，学校教育是为学生终身发展打基础的，学生终身发展的桥梁就是良好的职业，如果学生进入社会后没有职业，无法对自己合理定位，又怎么去谈论其他理想，所以学校有义务为学生将来的职业选择考虑。

《中国教师》：对于职业生涯规划指导，您的基本思路是什么样的？

王曦：我们对于职业生涯规划的基本思路大概是这样的。首先让学生有一个职业选择的意识。有了职业选择意识后，学生需要做三方面工作：了解自己、了解职业、分析环境。其中了解自己包括了解自己的兴趣、能力、性格、价值观；了解职业主要包括了解目前都有哪些职业，不同职业的性质，所需的教育、能力、

素养；分析环境应包括分析家庭、重要他人、社会环境以及职业法规。了解了职业、环境后学生可以确定备选职业。备选职业确定后，学生可以制订自己的职业生涯规划，包括确定长远的职业目标、中期的教育目标以及短期内详细的自我规划。结合职业生涯规划以及高考结果，学生可以选择与自己职业规划相匹配的高考志愿，这是学生的最初的职业决策。这样，到了大学之后，学生就进入执行决定阶段，包括执行规则、完成教育、进入工作。进入工作后，学生会对自己的选择进行反馈、评估。如果反馈是积极正面的，学生就可以走正常的职业发展道路：入行、发展、保持，如果是负面的，就需要再度调整职业选择。

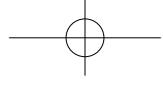
《中国教师》：石景山区高中开展职业生涯规划的具体内容有哪些？

王曦：具体内容有8方面，这8方面是缺一不可的，包括了解有关职业生涯规划的有关知识，认识职业生涯规划的重要性；认识、感受、探索职业世界，收集关于职业前景的信息，了解自己感兴趣的职业，建立备选职业库；进行自我探索，了解自己的能力和兴趣、性格特点、价值观等，找出自己适合的职业；学习综合考虑影响职业选择的多种因素，进行合理的选择与决策；学习制订自己的职业生涯规划，学习运用职业生涯规划来监控、反思自己目前的学习与行为，不断督促自己，不断进步；分析自己目前的状况，实事求是地填报高考志愿；了解将来如何踏入职业世界的方法，开阔眼界、未雨绸缪；落实职业生涯规划，把实现职业生涯规划作为自我修炼、自我提升的过程，不断努力，走向成功。

《中国教师》：石景山区高中开展职业生涯规划具体有哪些途径？

王曦：石景山区对学生职业生涯规划的指导主要包括校内教师的指导与校内、校外实践活动两类。

一、校内教师指导。首先是心理教师，相比而言，心理教师具有一定的专业性。他们利用高中心理课，对学生开展以职业生涯规划为主题的心理辅导。但是只有心理教师是不够的，他们面临的学生太多，无法满足每一个学生的需要，因此还有两种补充形式，就是借



助班主任与任课教师。相对而言,班主任与学生接触的机会更多,更了解学生。班主任主要通过开展与职业生涯相关的主题班会来指导学生。在准备班会的过程中,班主任会查阅大量与职业生涯相关的资料或者人物访谈,在班会上与学生交流;另外班主任还负责对每个学生的具体指导,比如如何确定职业生涯规划目标、确定行动目标以及帮助学生把自己的目标落实到每天的行动当中。另外一条途径是通过学科教师来帮助学生。学科教师主要是结合所教的学科进行“事实渗透”。所谓“事实渗透”就是教师要让学生明晰某一学科与真实职业的关系,比如与化学、物理相关的职业都有哪些等,而且新课改也要求加强学科教学与日常生活之间的联系。

二、实践活动。除了教师的指导外,学生还通过实践活动来提升自己的职业规划能力。比如在社团活动中学生会有一些实践机会,在这一过程当中学生也能通过各种各样的机会找到自己的职业兴趣。我们还组织学生开展“生涯人物访谈”活动,了解生涯人物的奋斗过程以及职业性质等。另外我们建立了一些实践基地,如与单位、医院、图书馆、社区建立密切联系,学生利用空余时间到这些地方参观、体验。我们还组织了学生到就业市场体验求职招聘会,也举行了一些模拟招聘会,这些对学生的影响都是比较的。

《中国教师》:俗话说“名师出高徒”。指导教师是学生职业生涯规划指导当中非常重要的因素,教师的素养关系到学生获得的指导的质量,如何才能保证教师具备职业生涯指导的素养呢?

王曦:师资其实也是我们一直感到很难办的地方。刚开始在对教师们培训时,教师们对职业规划也是很陌生的,很多教师甚至没有听说过这个话题。当时我自己亲自参与了对教师的培训,主要通过查阅大量的资料,提炼相关观点,比如职业、自我、社会、决策选择等,把这些材料融会贯通后,我们编写了一些培训资料。当时,由我亲自对课题组教师进行培训,这项工作实际上并没有想象的难,最重要的是让教师有这种意识。教师承认这件事的重要性后,就会有一定的思考与学习,学习后就可以在工作当中创造性地实践。对于这项工作,我们也在不断摸索当中,第一年进

行了6次培训,后来我们自己编写了教师与学生通用的指导手册,2010年,我们又编写了自己的指导教材,这样教师就有了指导依据。

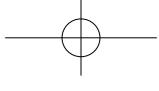
《中国教师》:职业咨询诞生时就提出了了解自己、了解职业以及了解自己与职业之间的关系这三个择业要素,您如何看待这三者之间的关系呢?

王曦:对于这三个要素,我的想法可能与其他人不同,有些人觉得需要从了解自我开始,但我认为学生首先应当了解职业。首先要了解真实的职业世界,因为每个人都是通过职业来实现自我价值与社会价值的。因此学生也必须走出学校,放眼职业社会,了解社会上都有哪些职业,每一种职业的职责是什么,都需要哪些能力。了解职场之后,学生应当反观自身,了解自己的兴趣、性格、能力等能够与哪种职业相匹配,然后不断向自己的职业目标努力。最后是根据自我与理想职业之间的关系不断地塑造自我、提升自己,向着自己理想的职业靠近。

《中国教师》:石景山区职业生涯规划开展后,都取得了哪些成果?

王曦:对于学生而言,主要是促进了学生成长。他们通过职业规划确立了自己的目标,找到了学业与未来职业之间的关系,内在的积极性得到了激发。另外,这项工作也帮助学生了解了自我,学会了规划。比如在召开的职业生涯规划课题座谈会上,学生们纷纷表示,职业生涯规划对他们帮助很大。有些学生认为职业生涯规划课题的心理辅导课帮助他们了解自己的兴趣特点、能力特点、性格特点。另外问卷调查结果发现,28.75%的学生认为参加课题的收获是能够对自己和职业进行了解并做出初步的生涯规划;14.29%的学生认为通过课题了解了职业,了解了社会;14.29%的学生认为通过课题找到了自己的奋斗目标;还有同学认为课题的作用是能让自己更有信心做一些事,明白了学习的价值,明确了就业的重要性、努力就能成功等。

对于学校而言,职业生涯规划为高中注入了先进的教育理念,也丰富了学校的教育内容。学校教师对学生职业认识的影响度由前测的8.2%上升到后测的19.0%。一些学校甚至把职业生涯规划辅导作为学校



的品牌进行宣传,学校的声誉也得到了提高。

此外,这个项目本身也取得了丰硕的成果,我们编写了35万字的教材——《高中生职业生涯规划》,而且已经正式出版,并被湖北等地区采用。《高中生职业生涯规划现状调查报告》、《高中生职业生涯规划辅导的实践研究》等论文已经公开发表,而且“我的职业岛屿”、“自我意识与职业生涯”、“立足现在,主宰未来”这些优秀的职业生涯规划班会课也获得了广泛的认可。

《中国教师》:每个地区的职业生涯规划情况都有自己的困惑,具体到石景山区,在推广职业生

划当中有哪些难题?

王曦:目前学校已经意识到职业生涯规划的重要性,但是要把它开设成课程仍然缺乏政策依据;另外也存在着师资缺乏的问题,激励措施也无法跟上。对于开展过培训的教师而言,在指导学生方面会比较容易一些,但是没有参与培训的教师就比较困难。另外在开展课题时,教师可以出一些比较新的研究成果,还是比较积极的,但是课题结束后,如何建立长效机制使它变成学校的一项常规工作还有一定困难。■

(作者单位:北京师范大学教育学部)

(责任编辑:赵彩侠)

课程与职业生涯规划

——北京市苹果园中学教科研主任白晔专访



白晔,北京市苹果园中学心理教师,中国科学院心理研究所心理学硕士,中学一级教师。北京市石景山区心理学科骨干教师、优秀心理教师、师德标兵、十佳青年教师、经济技术创新标兵、先进工作者等。

《中国教师》:白老师您好!首先想请您谈一下苹果园中学具体是如何开展学生职业生涯规划的。

白晔:2007年我们参与了“高中生职业生涯规划辅导研究”课题后,逐步确定了自己的特色,决定从课程角度系统地实施职业生涯规划辅导,毕竟对于学校而言,课程是主渠道。我们逐步建构了三类课程。

一、专题独立课,这类课程以选修方式开展。它是对学生职业生涯规划的系统辅导,设在高一与高二两个年级,每周两节,持续15周。

二、系列主题班会课程,这是对专题独立课程的

补充,它面向全体学生,涵盖高中三个年级,每个班每学期拿出五节主题班会组成一个系列。这个系列主要包括职业生涯规划意识;认识自我与职业的关系;了解社会环境资源;如何做决策;形成职业生涯规划;规划实施与自我监控。其中职业生涯规划意识主要是告诉我们什么是职业生涯,为什么要做职业生涯规划。了解社会环境资源主要包括了解职业分类、大学相关专业、大学专业与职业间的关系、高中毕业后多元选择。如何做决策包括选修课程决策、大学志愿填报、如何自我塑造等。